

# DE WEG WIJZER



CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE

## Creatieve exploratie van negatieve en/of positieve ervaringen

In vele gevallen handelen we in het NU nog op basis van oude (negatieve) conditioneringen uit het verleden. Een creatieve exploratie, via vormgeving, beweging of dans, kan ons terug in contact brengen met verstarde patronen en ze doorbreken.

### 1. Trek je terug op een stille plek

Ga makkelijk zitten (op je meditatiekussen) of liggen (op een zachte futon of dons). Sluit de ogen en richt de aandacht naar binnen. Zorg voor een milde en niet veroordelende aandacht. Breng je aandacht naar je ademhaling en tune in. Observeer wat er allemaal in je omgaat. Kijk welke gedachten, emoties en beelden er in je omgaan. Ga terug naar een vroege ervaring die erg negatieve dingen in je losmaakte. Laat deze ervaring jou helemaal doordringen. Kom dan terug uit je concentratie. Neem uit een kleurdoos met wasco's of stiften de twee lelijkste kleuren, ga gegrond voor een groot blad papier tegen de muur staan (vastgehecht op een stevige ondergrond) en begin met je beide handen een onaangename krasbeweging op het papier te maken. Hou dit aan zolang je kan. Indien je wil stoppen, zet je enkele stappen terug van je tekening en voeg je er op basis van de eerste impuls twee woorden aan toe. Denk dan na (en/of bespreek met je begeleider) de laatste keer in een recent verleden dat je je opnieuw zo voelde. Besef dat je zopas contact maakte met een affectbrug tussen een oude en een nieuwe ervaring.

Indien het nodig is, zet je eerst de stappen 2, 3 en 4 hieronder.

### 2. Jezelf aarden en gronden in het NU

Voel waar je lichaam de grond raakt op dit moment. Stel je voor hoe je lichaam de grond nog meer zou raken als je zwaarder werd. En hoe je zwaarder zou worden met elke uitademing. Hoe je rust en verse kracht opdoet bij elke inademing en je de spanning van de voorbije dag uitademt.

### 3. Dieper en bewuster ademen

Visualiseer de KERN van je wezen. Het middelpunt van je krachtcentrum tot waar je ademt, diep in DAN TIAN. Observeer elke adembeweging: de impuls om in te ademen, het inademen en voelen tot waar de adem komt, het laten stilvallen van de ademhaling, de tijd tussen de impuls om in te ademen en de impuls om terug uit te ademen, het uitademen zelf, tot aan de impuls om terug in te ademen.

### 4. EEN worden met het UNIVERSUM

Voel hoe je hele lichaam meewerkt aan elke in- en uitademing. Wees je bewust van de cirkel die ontstaan is tussen jou en het universum. Laat de beelden vanzelf ontstaan. Zie hoe je geest naar een hoger niveau zweeft

**Erik DE SOIR - Lies SCAUT**

0476 228016    0497 937157

Groepspraktijk De Weg Wijzer

Lommelsesteenweg 361

B-3970 Leopoldsburg

(Afspraak na telefonisch contact)